

A. Dokumenty do porodu

- ☐ Dowód tożsamości
- ☐ Karta ciąży
- ☐ Grupa krwi
- ☐ Ostatnia morfologia
- ☐ Wyniki HBs, HIV, HCV, WR
- ☐ Ostatnie badanie USG ciąży
- ☐ Wynik posiewu GBS

B. Rzeczy dla mamy

- ☐ Koszula do porodu – najlepiej taka, której nie będzie szkoda wyrzucić
- ☐ Koszula na czas połogu z funkcją karmienia – 2 sztuki
- ☐ Szlafrok
- ☐ Podkłady poporodowe (duże wkładki/podpaski) – min. 1 opakowanie
- ☐ Zwykłe podpaski – 1 opakowanie
- ☐ Podkłady do położenia na łóżko lub przewijak – 3-4 sztuki
- ☐ Bawełniane, siateczkowe majtki – elastyczne i przepuszczające powietrze – kilka sztuk
- ☐ Zwykłe, bawełniane majtki na kolejne doby po porodzie – 2-3 sztuki
- ☐ Biustonosz do karmienia
- ☐ Wkładki laktacyjne
- ☐ Ręczniki – duży i mały lub 2 duże, najlepiej ciemne
- ☐ Ręczniki papierowe
- ☐ Podstawowe kosmetyki w niewielkich opakowaniach, gumka do włosów, klapki pod prysznic, ładowarka do telefonu itp.
- ☐ 2 butelki wody 1,5 l + woda 0,5 l z „dziubkiem” na czas porodu

C. Rzeczy dla dziecka

- ☐ Pieluchy tetrowe – 5 – 10 sztuk
- ☐ Ubranka (jeśli szpital ich nie zapewnia): 3 body, 3 pajacyki lub spodenki, sweterek (w zależności od pory roku), czapeczka, skarpetki
- ☐ Krem do pielęgnacji pupy noworodka (np. Linomag, Alantan)
- ☐ Chusteczki nawilżane
- ☐ Pampersy- kilka sztuk (lub więcej jeśli szpital ich nie zapewnia)
- ☐ Kocyk i rożek lub dwa kocyki (cieńszy i grubszy)

D. Opcjonalnie

- ☐ Ubranie ochronne dla osoby towarzyszącej na czas porodu (jeśli szpital tego wymaga)
- ☐ Laktator
- ☐ Pomadka do ust na czas porodu
- ☐ Landrynki/ cukierki do ssania na czas porodu
- ☐ Własny kubek, sztućce

